

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Dasar Kasus**

##### **1. Definisi Bayi**

Bayi adalah anak berusia 0 sampai 12 bulan (Kemenkes 2020), bayi adalah usia 0 bulan hingga 1 tahun , dengan pembagian masa neonatal dini usia 0-7 hari, masa neonatal lanjut usia 8-28 hari (soerjiningsih, 2017). Usia perkembangan bayi terbagi menjadi 2 yaitu neonatus sejak lahir sampai usia 28 hari dan bayi dari usia 29 hari sampai 12 bulan (WHO, 2013).

##### **a. Masa Neonatal**

Masa neonatal dimulai dari umur 0 sampai 28 hari, pada masa ini terjadi adaptasi terhadap lingkungan dan terjadi perubahan sirkulasi darah, serta mulainya berfungsi organ-organ.

##### **b. Masa post neonatal**

dimulai dari umur 29 hari sampai 11 bulan, pada masa ini terjadi pertumbuhan yang sangat pesat dan proses pematangan berlangsung secara terus menerus. Masa bayi merupakan masa dimana kontak erat antara ibu dan anak terjalin. Dalam masa ini, pengaruh ibu dalam mendidik anak sangatlah besar (Marmi dan Rahardjo, 2018).

Bayi merupakan tahap pertama kehidupan seorang manusia setelah terlahir dari Rahim ibunya. Masa bayi merupakan masa kritis perkembangan seseorang (golden period), karena bayi sudah peka terhadap lingkungannya

Masa bayi juga dikenal sebagai masa golden age atau periode emas. Pada masa ini proses tumbuh kembang berjalan dengan cepat dan sangat menentukan perkembangan anak. Agar periode tersebut berkembang sesuai harapan, maka anak harus mendapat stimulasi yang tepat sejak

dini. Sehingga otak anak dapat berkembang secara maksimal dan menghindari terjadinya gangguan pertumbuhan (Mahayu, 2016)

## 2. Respon bayi terhadap sentuhan

Pijat merupakan sentuhan, dengan melakukan pijat seorang ibu bisa menenangkan dan memberikan kenyamanan pada bayinya. Selain itu dengan pijat bayi media komunikasi yang meningkatkan ikatan antara ibu dan bayinya. Sentuhan dan pijat pada bayi setelah kelahiran dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi. (Ibu et al., 2023)

Menurut Roesli (2019) Pijat dapat memberikan rasa aman dan nyaman terhadap bayi, balita, dan ini merupakan terapi sentuh secara langsung pada tubuh bayi, balita. Sentuhan yang lembut dari seorang ibu adalah kebutuhan dasar bayi. Jika pijat ini dilakukan secara teratur maka dapat meningkatkan hormon katekolamin dan langsung memicu stimulasi tumbuh kembang karena dapat meningkatkan nafsu makan, peningkatan berat badan, bayi akan tidur dengan nyenyak dan merangsang perkembangan otak (Riksani, 2020).

## 3. Aspek-aspek perkembangan pada masa bayi

### a. Perkembangan Fisik dan Motorik

Pada usia enam bulan perkembangan fisik pada bayi bisa diamati secara jelas yang pertumbuhannya akan berkembang secara pesat. Berat badan dan tinggi badan akan terlihat pada tahun pertama. Di tahun kedua terjadi penurunan. Namun yang berkembang pada tahun ke 2 adalah tulang, proporsi, otot, lemak, susunan saraf, bangun tubuh, organ perasa dan gigi. Perkembangan bayi laki-laki dan perempuan memiliki pola yang sama. Gigi seri tumbuh sebanyak 20, diperkirakan bahwa di masa bayi berakhir akan tumbuh gigi sebanyak 16. Pertama kali gigi tumbuh ketika bayi berusia 6-8 bulan. Yang muncul terlebih dulu yaitu gigi seri bawah kemudian menyusul diikuti gigi seri bagian atas yang tumbuh. Ketika bayi usia satu tahun, biasanya gigi tumbuh rata-rata sekitar 4 sampai 6 gigi, sedangkan pada usia dua tahun

sampai 16 gigi. Selain itu motorik pada bayi juga perlu dikembangkan, baik motorik kasar maupun motorik halus. Motorik kasar dilihat dengan gerakan-gerakan otot besar pada bayi. Motorik kasar pada bayi merupakan aktivitas yang menggunakan otot lengan, kaki, dan anggota tubuh lain serta menggerakkan tubuh atau berpindah posisi. Kemampuan motorik kasar pada bayi meliputi kemampuan untuk merangkak, dan motorik halus dilihat dengan gerakan-gerakan otot halus seperti menggenggam barang, meraba dan menghisap jempol bayi.

b. Perkembangan kognitif dan bahasa

adalah perkembangan manusia yang merupakan salah satu aspek berkaitan dengan pengertian (pengetahuan), yakni berkaitan dengan semua proses psikologis yang dimaksud adalah ilmu yang mempelajari dan memikirkan lingkungannya. Pengembangan Bahasa yang dilakukan untuk melihat adanya kemampuan berkomunikasi dengan orang lain yang menggunakan bahasa. Pribahasa yang normal akan muncul dalam pola perkembangan bahasa, yaitu mengoceh, menangis dan bahasa isyarat. Perkembangan bahasa yang paling dasar dimiliki oleh bayi yang merupakan perkembangan yang sangat penting yaitu Menangis. Bayi akan menggunakan isyarat sebagai pengganti Bahasa.

c. Perkembangan Sosial Bayi

Perkembangan sosial merupakan tahapan jalinan interaksi anak dengan orang lain, misalnya anak dengan orang tua, saudara hingga masyarakat luas. Ada psikolog lain menyatakan bahwa perkembangan sosial bayi di mulai dari bayi baru lahir yang dibuktikan dengan seorang bayi baru lahir langsung menangis dikarenakan adanya kontak dengan orang lain, dan terlihatnya bayi melakukan aktivitas seperti meraba, tersenyum ketika mendapat rangsangan. (Tonasih, SST., 2024)

4. Peningkatan Berat Badan Bayi

Berat badan merupakan ukuran antropometri yang terpenting dan harus diukur pada setiap memeriksa kesehatan anak pada semua

kelompok umur. Berat badan merupakan hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh antara lain, tulang, otot, lemak, cairan tubuh. Saat ini berat badan dipakai sebagai indikator yang terbaik untuk mengetahui keadaan gizi dan tumbuh kembang anak karena berat badan sensitif terhadap perubahan walaupun sedikit (Mutmainah, M., 2016).

Berat badan bayi sangat di pengaruhi oleh faktor keturunan, gizi, lingkungan, jenis kelamin, status sosial. Berat badan salah satu indikator antropometrik untuk penilaian tumbuh kembang pada bayi atau anak. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menambah berat badan bayi yaitu dengan memberikan gizi yang baik (Sinulingga, 2019).

Kenaikan berat badan pada bayi di tahun pertama kehidupan apabila bayi mendapatkan gizi yang bagus adalah mulai bayi lahir sampai 6 bulan pertama pertumbuhan berat badan setiap minggu 140-200 gram, Berat badan bayi menjadi 2 kali lipat berat badan saat lahir pada akhir bulan 6 pertama. Sedangkan pada umur 6-12 bulan pertambahan berat badan setiap minggunya bertambah antara 85-400 gram. Berat badan lahir pada akhir tahun pertama (Feronika,s., & Nasution, N, 2020).

## **B. Kualitas Tidur**

### **1. Pengertian Tidur**

Tidur merupakan kebutuhan primer bayi sebab ketika tidur bayi mengalami perbaikan sistem saraf otak serta saat tidur bayi menghasilkan sekitar 75% Human Growth Hormon (HGH). Bayi rata-rata membutuhkan waktu untuk tidur sekitar 60% (Sukmawati & Nur Imanah, 2020). Begitu berharganya tidur untuk proses tumbuh dan kembang bayi, sehingga waktu tidur haruslah terpenuhi supaya tidak berakibat buruk terhadap tumbuh dan kembang bayi. Tidur juga mempunyai peran penting dalam tumbuh kembang normal, kesehatan emosi dan fungsi imun, pertumbuhan dan pemulihan jaringan tubuh, pembelajaran dan pemrosesan memori, serta perbaikan sistem saraf pusat (Aryani et al., 2022)

## 2. Manfaat tidur bagi bayi

Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun (Gola, 2018). Selain membantu proses pertumbuhan, tidur juga membantu perkembangan psikis emosi, kognitif, konsolidasi pengalaman dan kecerdasan. Oleh karena itu, kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Nurjanah et al., 2022).

Akibat jika bayi kurang tidur dapat memperlambat tumbuh dan kembangnya, bayi sering rewel, kurang bersemangat, lesu, dan terganggu pola makannnya (Pratiwi, 2021). Selain itu dampak jangka panjang apabila bayi kurang tidur, bayi akan lebih mudah mengalami gangguan intelektual, sulit berkonsentrasi, memori ingatan yang lemah dan menurunnya kreativitas (Aryani et al., 2022)

Tidur merupakan hal yang penting untuk bayi. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi. Tidur tidak hanya berfungsi untuk mengistirahatkan tubuh dari kelelahan aktivitas, melainkan juga berkontribusi untuk pemulihan fisiologis dan psikologis. Bagi bayi, tidur memiliki fungsi lebih dominan. Selama fase bayi, pertumbuhan sel-sel saraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur lebih lama untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps, dan sebagainya. Otak bayi tumbuh tiga kali lipat dari keadaan saat lahir atau 80% dari otak orang dewasa di tahun pertamanya. Kondisi ini hanya terjadi satu kali saja seumur hidup (Yulianingsih and Rasyid, 2019).

## 3. Faktor yang mempengaruhi tidur pada bayi

Sebagian besar masalah tidur pada bayi disebabkan kurangnya durasi tidur sesuai usia (kurang secara kuantitas) atau gangguan dan fragmentasi dari tidur kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat

mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi, psikologi, fungsi kognitif dan gerak bayi (Sekartini, 2011). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur bayi diantaranya :

a. Lingkungan

Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat terjadinya proses tidur. Lingkungan fisik tempat bayi tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur. Pengaturan lingkungan tidur yang meliputi tata cahaya, ventilasi, tata warna, dan suhu. Hindarkan juga suara bising yang membuat bayi mudah terbangun (Karina Putri et al., 2023).

b. Aktivitas fisik

Kelelahan akibat aktivitas fisik yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut dapat terlihat bila bayi melakukan aktivitas sehari-hari. Pemberian perawatan pijat bayi dapat merangsang bayi lebih rileks dan tenang. Pemijatan yang diberikan dapat membuat tidur bayi lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan, akibat dari adanya pengubahan gelombang otak (Agustina et al., 2022)

c. Nutrisi

Faktor penting untuk memaksimalkan periode emas pertumbuhan otak adalah terpenuhinya nutrisi dan kecukupan tidur bayi. Air Susu Ibu (ASI) terbukti mengandung alfa protein yang cukup tinggi, alfa protein merupakan protein utama pada whey protein yang merupakan protein halus dan mudah dicerna. Alfa protein kaya akan asam amino essensial sangat berguna untuk tumbuh kembang bayi, terutama triptofan. Triptofan adalah asam amino yang berperan dalam proses neurotransmitter dan pengatur pola hidup (neurobehavioral) yang berfungsi sebagai pengatur pola tidur. Bayi sulit tidur atau sering terbangun dari tidurnya karena merasa belum kenyang. Jika kebutuhan fisiknya terpenuhi maka bayi tidak lagi sering terbangun di malam hari.

d. Penyakit

Setiap pemyakit yang menyebabkan nyeri, ketidaknyamanan fisik dapat menyebabkan masalah tidur, Pada bayi adanya gangguan atau rasa sakit pada gigi, telinga, kulit, saluran pernafasan, saluran cerna, saluran kemih, otot, atau tulangnya dapat mengganggu tidur bayi (Turcin, 2000; Hidayah, 2006; Perry and Potter, 2006; Saputra; 2009 dalam Ubaya, 2010)

4. Siklus tidur pada bayi

Kualitas tidur yang kurang pada bayi bisa membuat daya tahan tubuh rendah, anak mudah menangis atau rewel dan sulit untuk tidur kembali, dan bisa mengganggu pertumbuhan bayi pada masa pertumbuhan. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Kualitas tidur yang buruk juga berpengaruh pada perkembangan fisik juga sikapnya keesokan harinya. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Kualitas tidur bayi dikatakan tidak adekuat jika mengalami gangguan kualitas tidur dengan kriteria jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari tiga kali, dan lama terbangun atau terjaga lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis, dan sulit tidur kembali (Choiriah, 2019).

Setiap individu memiliki kebutuhan waktu tidur yang berbeda-beda, tergantung pada usia dan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhinya. Berikut ini jumlah waktu tidur yang dibutuhkan seseorang berdasarkan usia. William (2012) menyatakan bahwa kebutuhan tidur sebagai berikut:

**Tabel.1 Kebutuhan Tidur Berdasarkan Usia**

| Usia       | Kebutuhan waktu |
|------------|-----------------|
| 0 bulan    | 15-18 jam       |
| 1-12 bulan | 14-15 jam       |
| 1-3 tahun  | 12-14 jam       |
| 3-5 bulan  | 10-12 jam       |

|             |           |
|-------------|-----------|
| 7-12 tahun  | 10-11 jam |
| 12-18 tahun | 8-9 jam   |
| Dewasa      | 7-8 jam   |
| Lansia      | 6-7 jam   |

Sumber William, 2018

**Tabel. 2 Pola Tidur Bayi Usia 0-24 bulan**

| USIA                      | TOTAL WAKTU<br>TIDUR (Jam) | WAKTU<br>TIDUR<br>MALAM | WAKTU<br>TIDUR<br>SIANG |
|---------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Baru Lahir s.d<br>2 bulan | 16-18                      | 8-9                     | 7-9 (3-5 kali)          |
| 2-4 bulan                 | 14-16                      | 9-10                    | 4-5 (3 kali)            |
| 4-6 bulan                 | 14-15                      | 10                      | 4-5 (2-3 kali)          |
| 6-9 bulan                 | 14                         | 10-11                   | 3-4 (2 kali)            |
| 9-12 bulan                | 14                         | 11-12                   | 2-3 (2 kali)            |
| 12-18 bulan               | 13-14                      | 10-12                   | 2-3 (1-2 kali)          |
| 18-24 bulan               | 13-14                      | 11                      | 2 (1 kali)              |

Sumber. Gelania dalam Kandi (2018)

Dengan pengenalan pola tidur yang teratur dan cukup maka bayi bisa mendapatkan manfaat yang cukup dari tidur di malam hari serta disiang hari bayi dapat terjaga terjaga dengan bugar dan ceria untuk beraktifitas. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak rewel. Membiasakan bayi tidur yang cukup dengan pola yang teratur dapat membantu bayi mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Wahyuni et al., 2022)

### C. Pijat Bayi

#### 1. Pengertian pijat bayi

Pijat bayi (Baby massage) di Indonesia secara turun temurun telah dipraktikan. dalam perkembangannya terapi pijat ini hanya menggunakan baby oil yang terbuat dari tumbuhan seperti minyak bayi minyak zaitun, minyak lavender, minyak kelapa dan minyak biji anggur. Baby massage



dapat dilakukan oleh orang tua, pengasuh, atau terapi yang dilatih oleh instructor profesional bersertifikat, pijat bayi ini memadukan antara ilmiah, kesehatan, seni, kasih dan sayang.

Pijat bayi adalah pijatan lembut yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Masa tumbuh kembang bayi adalah masa keemasan dan masa kritis bayi. Masa keemasan yaitu masa bayi yang berlangsung sangat singkat dan juga tidak dapat diulang lagi. Sedangkan masa kritis yaitu pada masa ini bayi begitu peka pada lingkungan dan membutuhkan asupan gizi maupun stimulasi yang baik untuk pertumbuhan serta perkembangannya. Pijat bayi akan optimal sebagai stimulasi tumbuh kembang jika dilaksanakan secara rutin saat sehat. Pengabdian yang dilakukan ini memiliki tujuan yaitu memberikan pemahaman serta praktek mengenai pijat bayi kepada masyarakat terkhususnya ibu yang memiliki bayi sehingga pijat dilaksanakan secara mandiri pijat bayi kepada anaknya.

Pijat biasanya di sebut dengan stimulasi touch. Pijat bayi merupakan suatu pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit yang dapat memberikan dampak sangat luar biasa. Hal ini karena sentuhan dan pelukan merupakan salah satu kebutuhan dasar bayi. Sentuhan alamiah pada bayi sesungguhnya sama artinya dengan tindakan mengurut atau memijat. Jika tindakan ini dilakukan secara teratur dan sesuai dengan tatacara serta teknik dengan pemijatan bayi, pemijatan ini bisa menjadi terapi untuk mendapatkan banyak manfaat untuk buah hati (Khairiah et al., 2022).

## 2. Manfaat Pijat Bayi

Pijat bayi mempunyai banyak manfaat seperti menjadikan bayi tenang, menambah keefektifan istirahat serta tidur bayi, meningkatkan pemusatan pikiran bayi, memperlancar pencernaan bayi, menstimulasi perkembangan sistem saraf dan otak, memperkuat sistem imunitas tubuh bayi, dan memperlancar aliran oksigen ke seluruh tubuh dan nutrisi menuju sel (Subakti & Anggraini, 2022).

Pijat bayi membantu merangsang kekebalan untuk melawan berbagai ancaman penyakit infeksi. Sentuhan dan pijat memberikan perasaan aman

pada bayi. Selain itu dengan pijatan akan memacu keluarnya hormon oksitosin yang dikeluarkan dari hipotalamus. Hipotalamus memerintahkan pituitary mengeluarkan oksitosin, sehingga berefek pada tubuh bayi menjadi nyaman, tenang serta meningkatkan kualitas tidurnya (Tarigan & Adnan, 2023).

Adapun manfaat pijat bayi menurut para ahli adalah sebagai berikut:

a. Manfaat bagi bayi

- 1) Efek biokimia dan fisik yang positif
- 2) Meningkatkan berat badan
- 3) Meningkatkan pertumbuhan
- 4) Meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lebih lelap
- 5) Membina ikatan kasih sayang antara orangtua dan anak (bonding)
- 6) Meningkatkan produksi asi
- 7) Sentuhan ibu akan membuat bayi merasa nyaman
- 8) Sentuhan akan merangsang peredaran darah dan menambah energi sebenarnya

b. Manfaat bagi orangtua

- 1) Meningkatkan kepercayaan diri
- 2) Memudahkan orang tua mengenali bayinya
- 3) Membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak
- 4) Hiburan menyenangkan keluarga

c. Manfaat pijat bayi menurut (Sukmawati & Nur Imanah, 2020) sebagai berikut:

- 1) Pijat memberikan sentuhan yang menenangkan, serta mengingatkan bayi akan rasa nyaman selama berada dalam kandungan ibunya.
- 2) Membuatnya lebih jarang sakit, tidur lebih nyenyak, dan makan lebih baik, dan juga pencernaan bayi akan lebih lancar.
- 3) Mempererat kelekatan (Bonding) antara anak dan orang tuanya, serta membuat bayi merasa nyaman.
- 4) Memperlancar peredaran darah serta membuat kulit bayi terlihat lebih sehat.

- 5) Bayi yang sering dipijat jarang mengalami kolik, sembelit, dan diare,
- 6) Membuat otot-otot bayi lebih kuat, dan koordinasi tubuhnya lebih baik
- 7) Sistem kekebalan tubuh bayi akan lebih kuat, serta membuatnya lebih tahan terhadap infeksi dan berbagai masalah kesehatan lainnya.
- 8) Bayi yang sering dipijat akan tumbuh menjadi anak yang riang dan Bahagia

### 3. Tempat Pemijatan Bayi

Tempat Pemijatan Bayi Menurut Subakti dan Anggraini (2011) adalah:

- a. Ruangan yang hangat tapi tidak panas
- b. Ruangan kering dan tidak pengap
- c. Ruangan tidak berisik
- d. Ruangan yang penerangannya cukup
- e. Ruangan tanpa aroma menyengat dan mengganggu

### 4. Persiapan Sebelum Memijat

Menurut Roesli (2011) sebelum melakukan pemijatan harus melakukan hal-hal berikut ini :

- a. Tangan bersih dan hangat
- b. Hindari agar kuku dan perhiasan tidak mengakibatkan goresan pada kulit bayi.
- c. Bayi sudah selesai makan atau sedang tidak lapar
- d. Sediakan waktu untuk tidak diganggu minimal selama 15 menit guna melakukan seluruh tahap-tahap pemijatan
- e. Baringkanlah bayi dipermukaan kain yang rata, lembut dan bersih
- f. Siapkan handuk, popok, baju ganti, dan minyak bayi
- g. Mintalah izin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajaknya bicara
- h. Akhiri dengan peregangan. Setelah melakukan persiapan itu, pemijatan bisa dimulai.

Pilihlah waktu memijat di antara waktu menyusui, supaya ia tidak berada dalam kondisi yang terlalu lapar atau terlalu kenyang, bisa juga dilakukan saat sebelum bayi tidur siang. saat yang tepat untuk memijat bayi adalah ketika ia bangun tapi tenang atau tidak rewel dalam buku pedoman pijat bayi Dr Utami roesli menyebutkan bahwa pijat bayi dapat dilakukan segera setelah lahir. jadi, dapat dimulai kapan saja sesuai keinginan. Pemijatan dapat dilakukan pagi hari sebelum mandi, bisa juga malam hari sebelum bayi tidur sehingga bayi dapat tidur lebih nyenyak (Heryani, 2019)

#### 5. Hal yang perlu diperhatikan sebelum memijat

Menurut Roesli, 2013 (dalam Yunda Try Rizqina, 2018) ada hal-hal yang harus diperhatikan sebelum melakukan pemijatan, seperti:

- a. Bayi tidak baru saja selesai makan ataupun dalam kondisi lapar
- b. Tangan pemijat bersih, tidak berkuku panjang dan menggunakan perhiasan.
- c. Ruangan untuk saat melakukan pemijatan tidaklah harus khusus cukup diupayakan ruangan hangat tidak terlalu dingin dan sirkulasi udara berjalan dengan lancar.
- d. Baringkan bayi pada permukaan yang rata, lembut dan bersih.
- e. Siapkan handuk bayi, popok dan baju ganti untuk bayi.

#### 6. Waktu yang Tepat untuk Pijat Bayi

Waktu yang paling tepat dilakukan pijat bayi adalah pada saat bayi menunjukkan respon siap untuk dipijat. Pijat bayi dapat dilakukan segera setelah lahir sesuai dengan keinginan orang tua. Pemijatan dapat dilakukan pada waktu-waktu berikut ini:

- 1) Pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru
- 2) Malam hari, sebelum tidur. Waktu ini sangat baik untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak. (Akhiriyanti, EN dan Hainun Nisa, 2020). Berikut ini merupakan gambaran ekspresi bayi yang menggambarkan bayi siap menerima atau menolak dilakukan pemijatan:

**Tabel 3. Ekspresi Bayi Pada Saat Treatment Pijat Bayi**

| Ekspresi Bayi | Kontak Mata dan Ekspresi wajah  | Suara   | Body Language   |
|---------------|---|---|---|
| Menerima      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mata terbuka dan cerah</li> <li>• Menoleh ke kanan dan kiri kemudian kembali ke depan dan tersenyum</li> <li>• Melihat langsung ke orang tua/terapis dengan wajah dan mata yang berseri</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengoceh, tertawa, tersenyum, kadang menghisap tangan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terlentang dengan nyaman dan tenang.</li> <li>• Gerakan lembut pada tangan dan kaki</li> <li>• Berusaha meraih orang tua ada kontak mata dan tersenyum</li> </ul>              |
| Menolak       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mata terpejam dalam kondisi sadar, menguap atau mengantuk</li> <li>• Memalingkan muka dan menggulingkan kepala</li> <li>• Badan kaku</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cegukan, kemerahan pada bagian tubuh dan menangis</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berusaha merangkak pergi menjauh atau berputar.</li> <li>• Gerakan tak terkontrol dan rewel</li> <li>• Selalu menjauhi saat dipegang, badan kaku dan kaki menendang</li> </ul> |

Sumber : (Akhiriyanti,EN dan Hainun Nisa,2020)

#### 7. Prosedur Untuk Pemijatan Pada Bayi

Saat memijat, berikan sedikit tekanan pada bayi agar kulit, otot dan sarafnya juga terstimulasi. Hal ini berfungsi memberikan efek relaksasi, melancarkan peredaran darah dan peredaran getah bening (Pratiwi and Subarnas, 2020). Selama melakukan pijat bayi, dianjurkan untuk mengajak

bayi mengobrol atau bahkan mengajak bernyanyi. Hal ini dapat meningkatkan kemampuan verbal pada bayi.

Berikut langkah-langkah pijat bayi, yaitu :

- a. Meletakkan bayi di pernak dan pada tempat yang rata, mengatur posisi bayi dalam keadaan terlentang dan melepaskan pakaian bayi
- b. Memijat bagian wajah (tidak diperlukan minyak untuk daerah muka)
  - 1) Dahi : Meletakkan jari-jari kedua tangan pada pertengahan dahi. Meletakkan jari-jari dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar ke samping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembar buku. Menggerkan jari ke bawah ke daerah pelipi kemudian menggerakan ke dalam daerah pipi dibawah mata.
  - 2) Alis : meletakkan kedua ibu jari di antara kedua alis mata. Kemudian menggunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata dan di atas kelopak mata. mulai dari tengah ke samping seolah menyetrika alis.
  - 3) Hidung : meletakkan kedua ibu jari pada pertengahan alis, menekan ibu jari dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung kearah pipi dengan membuat gerakan ke samping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum.
  - 4) Mulut bagian atas : meletakkan kedua ibu jari diatas mulut bawah dekat hidung, kemudian menggerakann kedua ibu jari dari tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.
  - 5) Mulut bagian bawah : meletakkan kedua ibu jari di Tengah dagu, kemudian menekan kedua ibu jari pada dagu dengan Gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum.
  - 6) Lingkaran kecil di rahan dengan jari kedua tangan, membuat lingkaran-lingkaran kecil di daerah rahang bayi.
  - 7) Belakang telinga : dengan menggunakan ujung-ujung jari, memebrikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan

dan kiri. Kemudian menggerakkan ke arah pertengahan dagu dibawah dagu

c. Dada (Memperkuat Organ Paru-Paru dan Jantung)

- 1) Jantung besar : letakan kedua telapak tangan pada bagian dada bayi, buat Gerakan yang menggambarkan bentuk jantung
- 2) Kupu-kupu : membuat gerakan diagonal seperti gambaran kupu-kupu dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada/ ulu hati ke arah bahu kanan dan kembali ke ulu hati. Menggerakkan tangan kiri ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati.

d. Tangan

- 1) Perahan cara india : memegang lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemuku soft ball, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi, lalu menggerakkan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan. Demikian seterusnya, menggerakkan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian berulang-ulang seolah memeras susu sapi.
- 2) Peras dan putar : Peras dan putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan.
- 3) Peras dan putar : Peras dan putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan.
- 4) Putar jari-jari : memijat lembut jari bayi satu per satu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar dan mengakhiri gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.
- 5) Punggung tangan : meletakkan bayi di antara kedua tangan, kemudian mengusao kedua punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut.
- 6) Peras dan putar pergelangan tangan : memeras sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk.
- 7) Perahan cara swedia : menggerakkan tangan kanan dan kiri secara bergantian mulai dari pergelangan tangan kanan bayi ke arah

pundak. Melanjutkan dengan pijatan dari pergelangan kiri bayi ke arah pundak.

- 8) Gerakkan menggulung : memegang lengan bayi bagian atas / bahu dengan kedua telapak tangan, membentuk gerakan menggulung dari pangkal menuju ke arah pergelangan tangan / jari-jari.

e. Perut

- 1) Gerakan I Love You : gerakan pertama membentuk “I” dengan melakukan pijat perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf I. Gerakan kedua, membentuk huruf “L terbalik” mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah. Gerakan ketiga, membentuk huruf “U terbalik” dengan usapan dari kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian ke kiri, kebawah dan berakhir di perut kiri bawah.
- 2) Gerakan bulan matahari : disebut gerakan bulan-matahari karena gerakan yang harus dibentuk ialah membuat lingkaran dengan ujung-ujung jari tangan mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) sesuai arah jarum jam, kemudian kembali ke arah kanan bawah (seperti bentuk bulan) diikuti oleh tangan kiri yang selalu membuat bulatan penuh (seperti bentuk matahari

f. Kaki

Pegang pangkal paha bayi dengan kedua tangan pijat kearah bawah dengan menggunakan kedua tangan secara bergantian pijat telapak kaki dan punggung kaki dari arah pergelangan kearah jari

g. Punggung

Tengkurapkan bayi, letakan kedua telapak tangan dibawah leher bayi, pijat dengan lembut dari arah punggung kearah bokong bayi dengan kedua tangan secara bergantian, kemudian lakukan secara terbalik, dari arah bokong kearah punggung bayi.



#### D. Essential oil lavender

Minyak lavender adalah salah satu minyak esensial yang cukup terkenal. Minyak ini berasal dari ekstrak tanaman lavender atau *Lavandula angustifolia* yang memiliki bunga berwarna ungu. Minyak lavender memiliki aroma yang unik, menyegarkan, dan menenangkan. Minyak ini bisa dinikmati dengan menghirup aromanya, mencampurkannya ke dalam diffuser, dan juga mengoleskannya ke kulit. West, H. Healthline (2019)

Untuk mengatasi masalah tidur pada bayi yaitu salah satunya adalah melakukan pemijatan bayi yang bisa dilakukan oleh orang tua sendiri di rumahnya, untuk lebih meningkatkan relaksasi kenyamanan pada bayi maka dikombinasikan dan esensial oil lavender.

Lavender diketahui efektif terhadap kecemasan, stres dan depresi sebagai sebuah obat penenang yang kuat, memulihkan kelelahan otot dan membantu sirkulasi darah (Buckle et al., 1997 dalam Kim M., J.K, 2010). Lavender mengandung sebagian besar ester (26%-52%), yang mana dapat menenangkan dan memberikan efek langsung pada sistem saraf (Young DG, 2003 dalam Walsh et al.,2011)



**Gambar 1.1**

Minyak lavender memiliki banyak potensi karena terdiri atas beberapa kandungan. Menurut Penelitian dalam 100 gram minyak lavender tersusun atas beberapa kandungan seperti: Minyak esensial (13%), alpha-pinene (0,22%), camphene (0,06%), beta-myrcene (5,33%), p-cymene (0,3%), limonene (1,06%), cineol (0,51%), linaloolacetat (26,12%). Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa kandungan dalam minyak lavender adalah

linlool acetat dan linalool.<sup>1</sup> Linalool acetat memiliki fungsi mengendorkan dan melemaskan otot-otot yang tegang, selain itu kandungan tersebut juga dapat membuat tidur nyenyak dan mengurangi insomnia. Penambahan lavender essential oil untuk terapi pijat bayi menjadi salah satu faktor peningkatan kualitas tidur bayi. Digunakan sebagai pendukung terapi pijat bayi karena minyak lavender yang memiliki khasiat memberikan ketenangan, rasa nyaman dan mengurangi stress (sedatif), antispasmodic, analgesic, antiseptic, mengobati berbagai gangguan kulit dan senyawa ekster yang terkandung dalam minyak lavender sangat baik dan mempunyai manfaat untuk mengendurkan maupun meredakan ketegangan otot (Julianto, 2016).

Pijat bayi menggunakan esensial oil lavender yang diberikan pada responden dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang setelah lelah beraktivitas dan pijat bayi menggunakan esensial lavender ini akan bermanfaat. untuk dapat menenangkan bayi, bayi mudah tertidur di malam, dan tidak terlihat lemas dan menangis saat bangun tidur setelah dilakukan pemijatan dengan esensial oil lavender. Sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur bayi yang baik sesuai dengan pertumbuhannya (Kalsum, 2021).

Patofisiologi pijat dan minyak lavender dapat meningkatkan kualitas tidur terhadap bayi. Pijat bayi dengan essential oil Lavender dapat menurunkan produksi hormon adrenalin yang selanjutnya akan meningkatkan daya tahan tubuh pada bayi. Hal ini sangat penting bagi kenyamanan batin, mengurangi kecemasan, mengatasi gangguan tidur, dan dapat mencegah terjadinya gangguan psikologis (yophi & idris 2019 )

Minyak esensial dari pijat lavender memberikan efek relaksasi pada sistem saraf pusat yang membantu meningkatkan produksi oksitosin. Lavender adalah salah satu aromaterapi yang berpengaruh pada amigdala di otak dan mampu menghasilkan efek penenang. Pijat bayi yang dikombinasikan dengan minyak aroma lavender yang mengandung senyawa linalol asetat masuk kedalam kulit dan mengubali gelombang otak. Masuk ke hipotalamus dan

meningkatkan kadar hormon melantonin yang dapat meningkatkan kualitas tidur bayi (Handriana & Nugraha, 2019).

#### **E. Kewenangan Bidan dalam Kasus Tersebut**

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023, pasal 199 ayat 4 yang berbunyi jenis tenaga kesehatan yang termasuk dalam kelompok tenaga kebidanan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf c terdiri atas bidan vokasi dan profesi. Pasal 274 Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan dalam menjalankan praktik wajib:

1. Memberikan Pelayanan Kesehatan sesuai dengan standar profesi, standar pelayanan profesi, standar prosedur operasional, dan etika profesi serta kebutuhan Kesehatan Pasien
2. memperoleh persetujuan dari Pasien atau keluarganya atas tindakan yang akan diberikan
3. menjaga rahasia Kesehatan Pasien
4. membuat dan menyimpan catatan dan/ atau dokumen tentang pemeriksaan, asuhan, dan tindakan yang dilakukan, dan
5. merujuk Pasien ke Tenaga Medis atau Tenaga Kesehatan lain yang mempunyai kompetensi dan kewenangan yang sesuai (Undang- Undang Republik Indonesia Nomor 17 2024 Tentang Kesehatan, 2023)

Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/ Menkes/320/ 2020 tentang Standar Profesi Bidan menjelaskan definisi terkait kebidanan, bidan, pelayanan kebidanan, praktik kebidanan, asuhan kebidanan, manajemen asuhan kebidanan, asuhan kebidanan komprehensif, asuhan kebidanan essensial, kompetensi bidan, tempat praktik bidan dan lain sebagainya. Asuhan kebidanan merupakan rangkaian kegiatan yang didasarkan pada proses pengambilan keputusan dan tindakan yang dilakukan oleh bidan sesuai wewenang dan ruang lingkup praktiknya berdasarkan ilmu dan kiat kebidanan. Asuhan kebidanan merupakan ruang lingkup asuhan yang diberikan oleh bidan dalam penerapan fungsi, kegiatan dan tanggung jawabnya dalam memberikan pelayanan kepada klien yang mempunyai kebutuhan dan atau masalah kebidanan meliputi masa kehamilan, persalinan, nifas, bayi, dan

KB termasuk kesehatan reproduksi perempuan serta pelayanan kesehatan masyarakat. Mulai dari pengkajian, perumusan diagnosa dan atau masalah kebidanan, perencanaan, implementasi, evaluasi dan pencatatan asuhan kebidanan

Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/Menkes/ 1261/ 2022 tentang standar kompetensi kerja bidang kebidanan menjelaskan ruang lingkup pelayanan kebidanan meliputi asuhan pada masa bayi baru lahir (BBL), bayi, balita, anak usia prasekolah, remaja, masa sebelum hamil, masa kehamilan, masa persalinan, masa pasca keguguran, masa nifas, masa antara, masa klimakterium, pelayanan keluarga berencana (KB), serta pelayanan kesehatan reproduksi dan seksualitas perempuan.

#### **F. Hasil penelitian terkait**

1. Penelitian dari Febri Safitri, dkk (2023) judul “Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 –12 Bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur”

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dalam peningkatan kualitas tidur pada bayi usia 6-12 bulan yang diberikan perlakuan pijat bayi. Ada pengaruh yang bermakna pada peningkatan kualitas tidur sebelum dan sesudah pada bayi usia 6 –12 bulan yang dilakukan pijat bayi

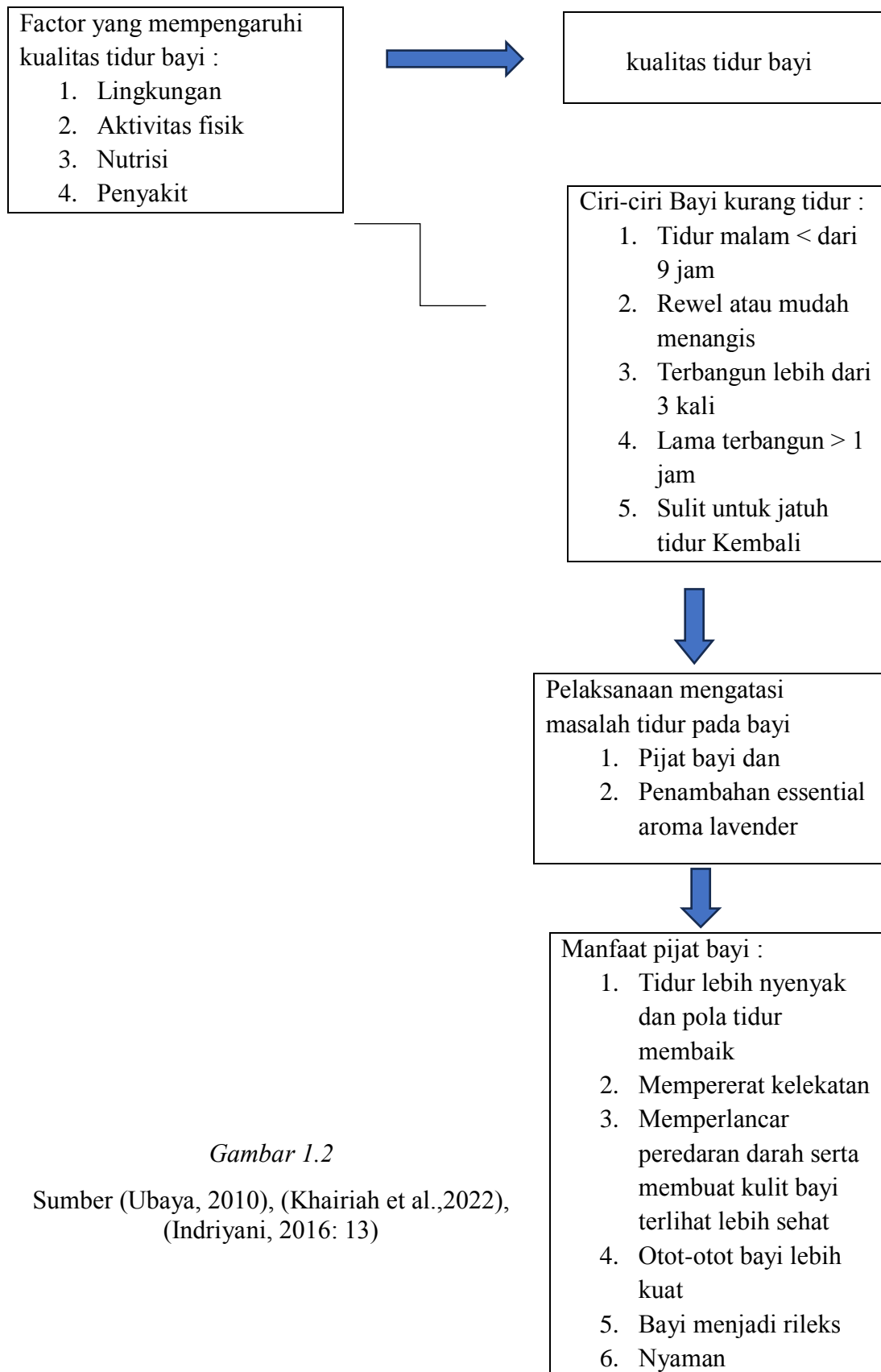
2. Penelitian dari Dina Aritha Tarigan, dan Nur Adnin (2023) Judul “Pengaruh Pijat Bayi Dengan Aromatherapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Pmb Ny.N Di Desa Situsari Kec Cileungsi Kab Bogor Tahun 2022”

Hasil dari penelitian didapatkan nilai analisis uji T yaitu  $p = 0,001$  lebih kecil dari nilai  $\alpha 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima yaitu ada pengaruh pijat bayi dengan aromatherapy lavender terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di PMB Ny.N di desa Situsari kec Cileungsi kab Bogor tahun 2022. Hasil penelitian menyarankan para bidan mengembangkan promosi dan edukasi tentang pijat bayi dan esensial oil

lavender kepada masyarakat khususnya orang tua untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

3. Penelitian dari Sumarni, dan nur injiyah (2024) judul “Penerapan pijat bayi dengan essensial oil lavender terhadap kualitas tidur bayi” pemijatan dilakukan selama 2 minggu dengan frekuensi pemijatan 3 kali perminggunya. Hasil menunjukan bahwa setelah dilakukan penerapan, semua partisipan mengalami peningkatan kualitas tidur dari kategori cukup dengan durasi tidur 6 jam tidur malam hari menjadi kategori baik dengan durasi 9 jam tidur malam hari. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan pijat bayi dengan essensial oil lavender efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

### Kerangka Teori



*Gambar 1.2*

Sumber (Ubaya, 2010), (Khairiah et al.,2022),  
(Indriyani, 2016: 13)